

PDCAサイクルに沿った取組 ～東京都北区：現場レベルの報告～



令和5年8月9日 北区高齢福祉課
十条高齢者あんしんセンター



北区の高齢者の現状

◆高齢者人口等 (令和5年3月1日現在)

- 総人口 353,760人
- 高齢者人口 (65歳以上) 85,193人 (24.1%)
- 後期高齢者人口 (75歳以上) 48,338人 (13.7%)
→ **前期高齢者より後期高齢者が多くなった(56.7%)**
- 要介護・要支援認定 (65歳以上) 18,932人 (22.2%)
- 高齢者のみ世帯数に対する一人暮らし高齢者の割合 69.7%

◆地域別の高齢化率(日常生活圏域)

(最高) 桐ヶ丘圏域 40.1%、(最低) 東田端圏域 15.2%

→ **地域の特色に応じた施策が必要**

北区の地域包括支援センター (高齢者あんしんセンター) について



◆概要

- センター数：16か所（委託）
- 担当地域：町会・自治会等を管轄する地域振興室と合わせている

◆職員配置

- 3職種（保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士）
- 見守りコーディネーター（平成24年度～）と
生活支援コーディネーター（平成28年度～）を兼務する職員
- 3職種が認知症支援コーディネーター、認知症地域支援推進員を兼務 ほか

◆日常生活圏域数

- 19圏域（地域振興室と同数）

※3つの地域包括支援センターが2圏域を担当



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」

◆令和元年度～2年度

日常生活圏域ごとの「地域分析カルテ」を作成（介護・医療データ）
高齢者あんしんセンター職員、関係者と意見交換。



第8期地域包括ケア推進計画（高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画）策定

- ・高齢者あんしんセンターが圏域ごとの取組目標を設定。
- ・北区は目標達成に向けた取組に対して伴走支援を行い、PDCAサイクルに沿って地域の特性に合わせた効果的な取り組みを進める。

…とはいうものの、
区職員が分析と伴走支
援を継続的にできるの
だろうか？



取組の評価ができ
ているか？
業務を増やす一方
になっていないか？

◆令和3年度全高齢者実態把握調査

目的：日常生活の状況や健康状態、地域とのかかわりなどを把握し、
高齢者の社会参加、介護予防・自立支援につながる施策構築の
基礎資料とする

対象：北区在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方 75,343人

方法：郵送による配布・回収

回収数：51,741人（回収率68.7%）

◆令和4年度全高齢者実態把握調査フォローアップ事業

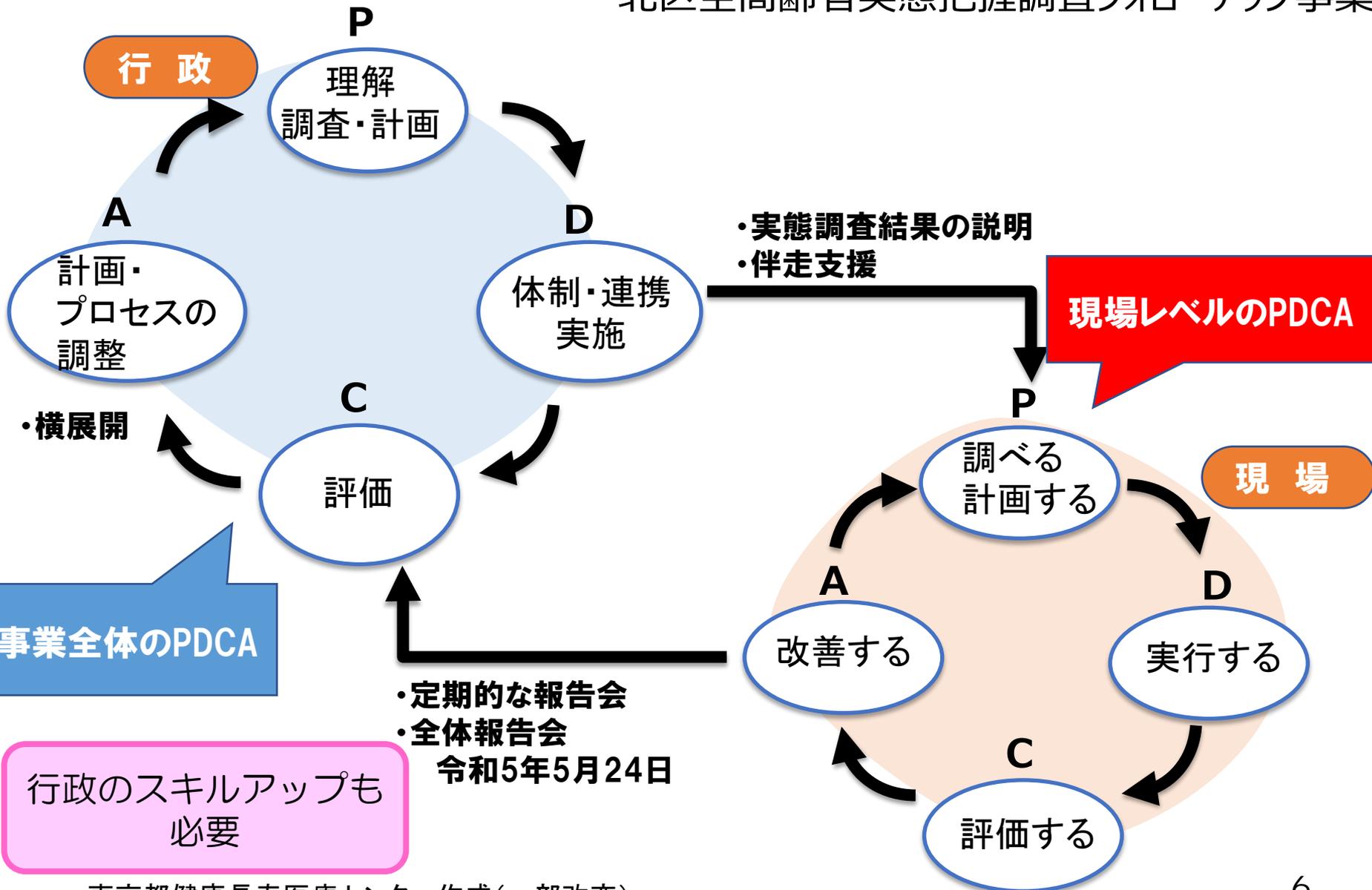
実施機関：東京都健康長寿医療センター

- ①北区全域および19の日常生活圏域ごとの
詳細な分析・課題抽出、分析結果リーフレット作成
- ②全高齢者あんしんセンターに対し、分析結果の説明、
地域アセスメント、課題と目標の明確化の作業を行う
- ③8圏域でPDCAサイクルに沿った取り組みの伴走支援を実施



行政レベルのPDCAと現場レベルのPDCA

北区全高齢者実態把握調査フォローアップ事業



フォローアップ事業における伴走支援 ～十条高齢者あんしんセンターの取組～



北区全高齢者実態把握調査
長生きするなら
北区が一番
アンケート分析結果

本資料は、令和3年度に実施した「北区全高齢者実態把握調査（長生きするなら北区が一番アンケート）」の結果を北区全体または19の日常生活圏ごとに分析し、地図に示したものです。
※なお、この調査結果をもとに、介護予防や日常生活支援に関する取り組み（フォローアップ事業）を地域ごとに進めています。

調査概要

調査目的 高齢者一人ひとりの日常生活状況や健康状態、地域とのかかわりなどを把握し、高齢者の社会参画・介護予防・自立支援につながる施策構築の基礎資料とする。

対象者 令和3年10月31日時点で北区に在住する満65歳以上で要介護認定を受けていない方全員（75,343人：男性33,829人、女性41,514人）

調査方法 郵送配布・無回答回収

調査期間 令和3年11月24日（水）～12月22日（水）

回収率 51,741人（男性22,396人、女性29,345人）※性別・年齢が不明の42人を含む

回収率 68.7%

長生きするなら北区が一番アンケートの詳細はこちら

調査対象と平均年齢

男性		女性		全体	
人数	年齢	人数	年齢	人数	年齢
11,022	75.4	14,172	77.2	25,194	76.3

報告書の見方

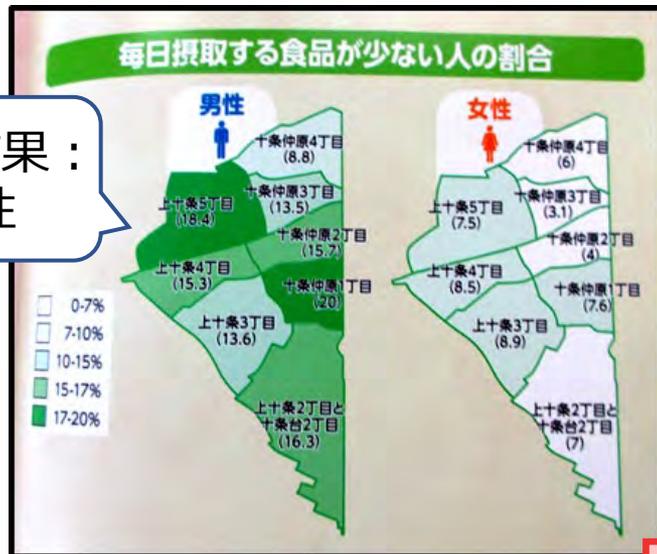
- 「所得水準」について、実額が調査による数値で表われないことを示分します。
- 特定の区が薄いほど階級があり、色が薄いほど良好であることを示しています。

福祉単位（町丁目）

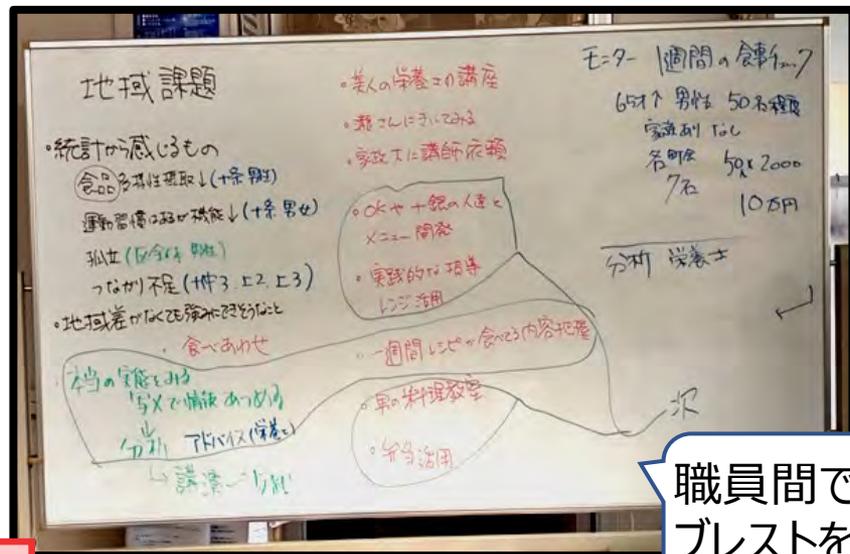
福祉単位	人数	年齢
上野東4丁目	1,470	76.3
上野東2丁目	1,980	77.0
上野東3丁目	1,470	76.3
上野東1丁目	1,470	76.3
上野東5丁目	1,470	76.3
上野東6丁目	1,470	76.3
上野東7丁目	1,470	76.3
上野東8丁目	1,470	76.3
上野東9丁目	1,470	76.3
上野東10丁目	1,470	76.3
上野東11丁目	1,470	76.3
上野東12丁目	1,470	76.3
上野東13丁目	1,470	76.3
上野東14丁目	1,470	76.3
上野東15丁目	1,470	76.3
上野東16丁目	1,470	76.3
上野東17丁目	1,470	76.3
上野東18丁目	1,470	76.3
上野東19丁目	1,470	76.3
上野東20丁目	1,470	76.3
上野東21丁目	1,470	76.3
上野東22丁目	1,470	76.3
上野東23丁目	1,470	76.3
上野東24丁目	1,470	76.3
上野東25丁目	1,470	76.3
上野東26丁目	1,470	76.3
上野東27丁目	1,470	76.3
上野東28丁目	1,470	76.3
上野東29丁目	1,470	76.3
上野東30丁目	1,470	76.3
上野東31丁目	1,470	76.3
上野東32丁目	1,470	76.3
上野東33丁目	1,470	76.3
上野東34丁目	1,470	76.3
上野東35丁目	1,470	76.3
上野東36丁目	1,470	76.3
上野東37丁目	1,470	76.3
上野東38丁目	1,470	76.3
上野東39丁目	1,470	76.3
上野東40丁目	1,470	76.3
上野東41丁目	1,470	76.3
上野東42丁目	1,470	76.3
上野東43丁目	1,470	76.3
上野東44丁目	1,470	76.3
上野東45丁目	1,470	76.3
上野東46丁目	1,470	76.3
上野東47丁目	1,470	76.3
上野東48丁目	1,470	76.3
上野東49丁目	1,470	76.3
上野東50丁目	1,470	76.3

十条高齢者あんしんセンター

島崎 陽子



着目した結果：
食の多様性



職員間でも
プレストを実施

戦略シートへの落とし込み

地域アセスメント		
強み	弱み (問題)	取り組むべき課題
<ul style="list-style-type: none"> ① 十条仲原3丁目では独居が男女ともに少ない。家族を含む他世代との交流がある。 ② 買い物便利、ちょっとしたふれあいの場 ③ 配食弁当の会社が多い。健康づくり推進店がある。 ④ 口腔機能が保たれているため食形態に工夫が少なく済む。 ⑤ 上十条5丁目配食を行っているグループがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 食品の種類を知らない可能性がある。 ② 簡単に食料を買える環境にある。 ③ 食に対する関心が低い (特に男性) 	<p>栄養の偏りがあるため疾患に繋がっている</p>

目的の階層化	
レベル5 (未来の姿)	フレイル予防、生活習慣病が減る
レベル4 (将来的な目的)	さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・くを合言葉にするために多様な食品を摂取する必要性を知る
レベル3 (主たる目的)	十条圏域で必要な取組を確立するために会議体を立ち上げる
レベル2 (すぐに行える事)	食の多様性の関心を高めるためにダイニング街なかで食のイベント(お話・試食会)をする。
レベル1 (既に行われている事)	普及啓発のために、配食業者を集めた試食会を開催している。

地域まるごと戦略シート

担当地区 北区 十条

担当者 島崎

日付

地域アセスメント

強み

- ① 十条仲原3丁目は独居が男女ともに少ない。家族を含む他世代との交流がある。
- ② 買物便利、ちょっとしたふれあいの場
- ③ 配食弁当の会社が多い・健康づくり推進店がある（5、6点ある）
- ④ 口腔機能が保たれている為食形態に工夫が少なく済む
- ⑤ 上十条5丁目町会で配食を行っている自主グループがある

弱み（問題）

- ① 食品の種類を知らない可能性がある
- ② 簡単に食料を買える環境にある
- ③ 食に対する関心が低い（特に男性）
- ④
- ⑤

取り組むべき課題

栄養の偏りがあるため疾患に繋がっている

目的の階層化

レベル5 (未来の姿)	フレイル予防、生活習慣病が減る	
レベル4 (将来的な目的)	さ・あ・に・ぎ・や・か・に・いただくを合言葉にする 多様な食品を摂取する必要性を知る	のために をする。
レベル3 (主たる目的)	十条圏域で必要な取組を確立する 会議体を立ち上げる	のために をする。
レベル2 (すぐに行える事)	食の多様性の関心を高める ダイニング街なかで食のイベント（お話・試食会）	のために をする。
レベル1 (既に行われている事)	普及啓発 配食業者を集めた試食会	のために をしている。

活動・事業

レベル2	ダイニング街なかで食のイベント（お話・試食会）
------	-------------------------

直接の成果

- 1・実施回数2回
- 2・参加者数30人
- 3・協力事業者1社（ダイニング街なか）
- 4・管理栄養士1名
- 5

短期的効果

- 食の多様性の関心を高める
- 食品の種類を知る
- 栄養の大切さを知る

◀水色の項目は階層化の入力情報から自動的に転記されています。白いセルに具体的な評価項目を入力して下さい。

評価シートへのリンク

活動・事業

レベル3	会議体を立ち上げる
------	-----------

直接の成果

- 1・実施回数2回
- 2・参加者数各回10人
- 3・協力事業者5社（ダイニング街なか、子ども食堂、東京家政大学、香楽園職員、フォースマイル）
- 4
- 5

短期的効果

- 十条圏域で必要な取組を確立する

中・長期的効果

- さ・あ・に・ぎ・や・か・に・いただくを合言葉にする

未来の姿

- フレイル予防、生活習慣病が減る

レベル	TASK番号 (中)	作業項目	TASK番号 (小)	作業項目	直接の成果	開始月と週	終了月と週
レベル2	_210	アンケートの結果を説明	211	各7町会に対して説明	全町会と3町会完了	12月 第2週	2月 第3週
レベル2	_220	推進店の調査	221	5店舗調査	2店舗完了(2/2)	12月 第2週	2月 第4週
レベル2	_220	推進店の調査	222	区の管理栄養士との連携		1月 第1週	1月 第2週
レベル2	_220	推進店の調査	223	メニュー拡充のお願い	食の推進店訪問	1月 第2週	3月 第5週
レベル2	_230	イベントの講師等準備	231	管理栄養士への依頼	十条銀座の薬局の管理栄養士	1月 第3週	1月 第5週
レベル2	_230	イベントの講師等準備	232	プログラムの内容の検討		12月 第2週	2月 第3週
レベル2	_240	イベントの広報	241	チラシを作成		12月 第4週	1月 第2週
レベル2	_240	イベントの広報	242	チラシの印刷 700枚	チラシ800枚1/27発注	1月 第4週	1月 第5週
レベル2	_240	イベントの広報	243	町会の回覧と掲示板	各町会長へ配布（700枚）掲示板3か所	2月 第1週	2月 第2週
レベル2	_240	イベントの広報	244	センターでの配架や職員の手渡し	センター内掲示、サロン時配布	1月 第5週	2月 第2週
レベル2	_250	イベント1回目（2月28日）	251	推進店のリーフレット配布	リーフレット配布15件	2月 第4週	2月 第4週
レベル2	_250	イベント1回目（2月28日）	252	アンケートの実施	アンケート回収14件	2月 第4週	2月 第4週
レベル2	_250	イベントの振り返りの会	253	アンケートの結果等を踏まえて反省会	3/1スタッフミーティング	3月 第1週	3月 第1週
レベル2	_250	イベント2回目（3月13日）	254	推進店のリーフレット配布	リーフレット配布14件	3月 第2週	3月 第2週
レベル2	_250	イベント2回目（3月13日）	255	アンケートの実施	アンケート回収14件	3月 第2週	3月 第2週
		イベント全体の振り返りの会		実施全体を踏まえて振り返り	3/18スタッフミーティング	3月 第3週	3月 第3週



	活動・事業	直接の成果
レベル2	ダイニング街なかで食のイベント（お話・試食会）	<ul style="list-style-type: none"> ・実施回数2回 ・参加者数30人 ・協力事業者1社（ダイニング街なか） ・管理栄養士1名

食が己の体を作る

～さあにぎやかにいただく食事会～

男性諸君!!

今こそ食の改革!
1日10品目の摂取を目指そう!

日時 ①2月28日(火) ②3月13日(月) 両日ともに16:30~18:00

場所 ダイニング街なか 北区十条仲原1-11-1

内容 管理栄養士の話「低栄養と免疫について」
・美食

対象 十条台2丁目、上十条2~5丁目、十条仲原1~4丁目にお住いの60歳以上の男性

参加費 500円(食事代一部補助)

申し込み 十条高齢者あんしんセンター
問い合わせ 03-5948-9981



2月14日より受付開始。
各回先着 定員15名ずつ



食事は「街なかワンプレート」「ボルシチ+ミニケーキ」
「鶏のガランティーヌ+ミニケーキ」の3種類から選べます。
メニューは申し込み時にお伝えください。

Win-Win-Winの関係づくり

- お店:
 - ・お店の売上げが少ない時間帯にまとまった集客がある。
 - ・店やメニューを知ってもらえる。
- 参加者: 割引価格で食べられる
- 職員: 重要なステークホルダーに取組を知ってもらえる



協力: 雄飛堂薬局



協力: ダイニング街なか

①管理栄養士による講話

【食事会の資料】

- 低栄養ってどんな状態？
- 料理に入っている食材は？
- 超簡単！ちよい足しの極意
- 1週間のモデルメニュー



食べよう! いろいろな食材

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**※」

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

さかな 

あぶら 

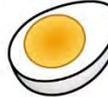
にく 

ぎゆうにゆう 

やさい 

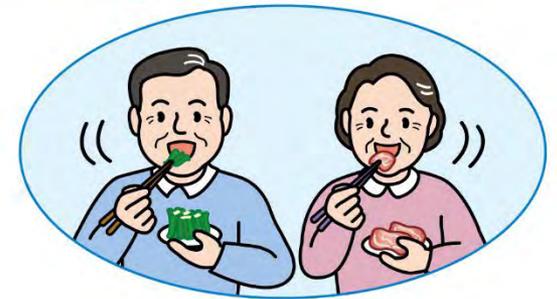
かいそう 

いも 

たまご 

だいずせいひん 

くだもの 

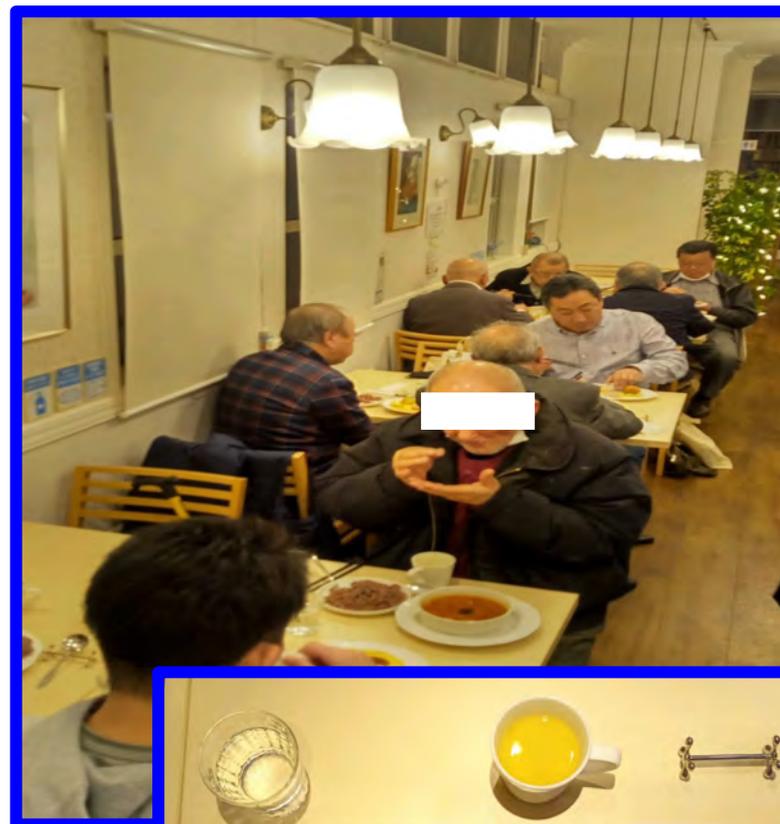


上の10食品群から1群で1点。毎日**7点以上**が目標です。

②食材を問う問題に挑戦

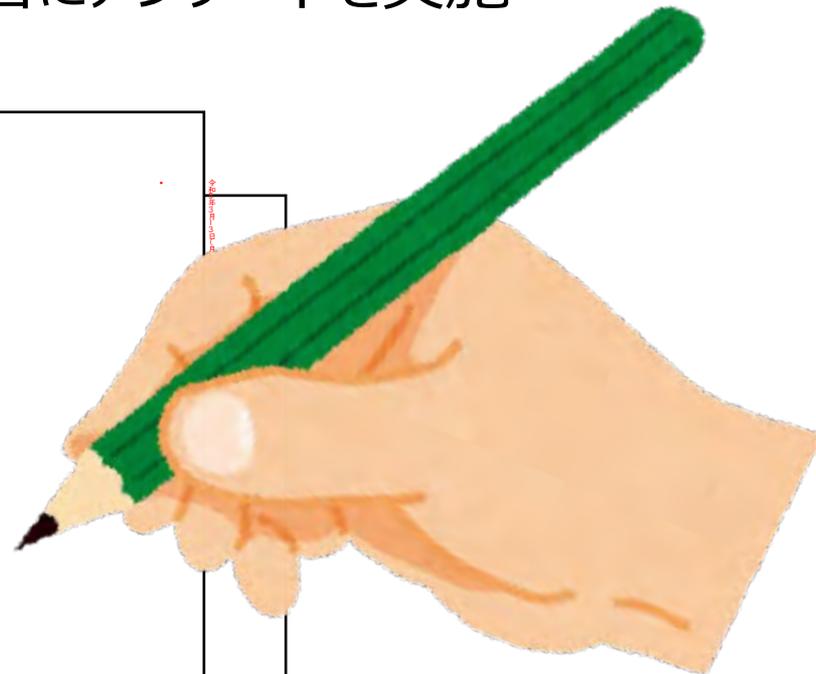


③実食



「街なかワンプレート」を含む
3種類のメニューから注文

食事後 参加者にアンケートを実施



・ 「食が己の体を作る」(食事会) アンケート

・

・ 本日は、イベントにご参加いただきありがとうございました。

・ 今後の参考にさせていただきたく、アンケートの協力をお願いします。(裏面もあります)

・ 該当する箇所に○印をつけてください

・

・ ①参加された方の住所と年齢を教えてください。

・ 住所は 十条台2丁目 十条仲原 ____丁目 上十条 ____丁目

・

・ 年齢は ・60歳～64歳 ・65歳～69歳 ・70歳～74歳 ・75歳～79歳

・ ・80歳～84歳 ・85歳～89歳 ・90歳以上

・

・

・ ②イベントに参加しようと思った理由をいくつでも教えてください。

・ ・チラシを見て興味を持ったから ・管理栄養士の話が聞けるから

・ ・メニューが気になったから ・食に対する不安があったから

・ ・周囲に勧められたから ・なんとなく参加した

・ (自由記載:)

・

・

・

・ ③本日の管理栄養士による講話はいかがでしたか?

・ ・とてもよく分かった ・あまり分からなかった ・どちらでもない

・ (自由記載:)

・

・

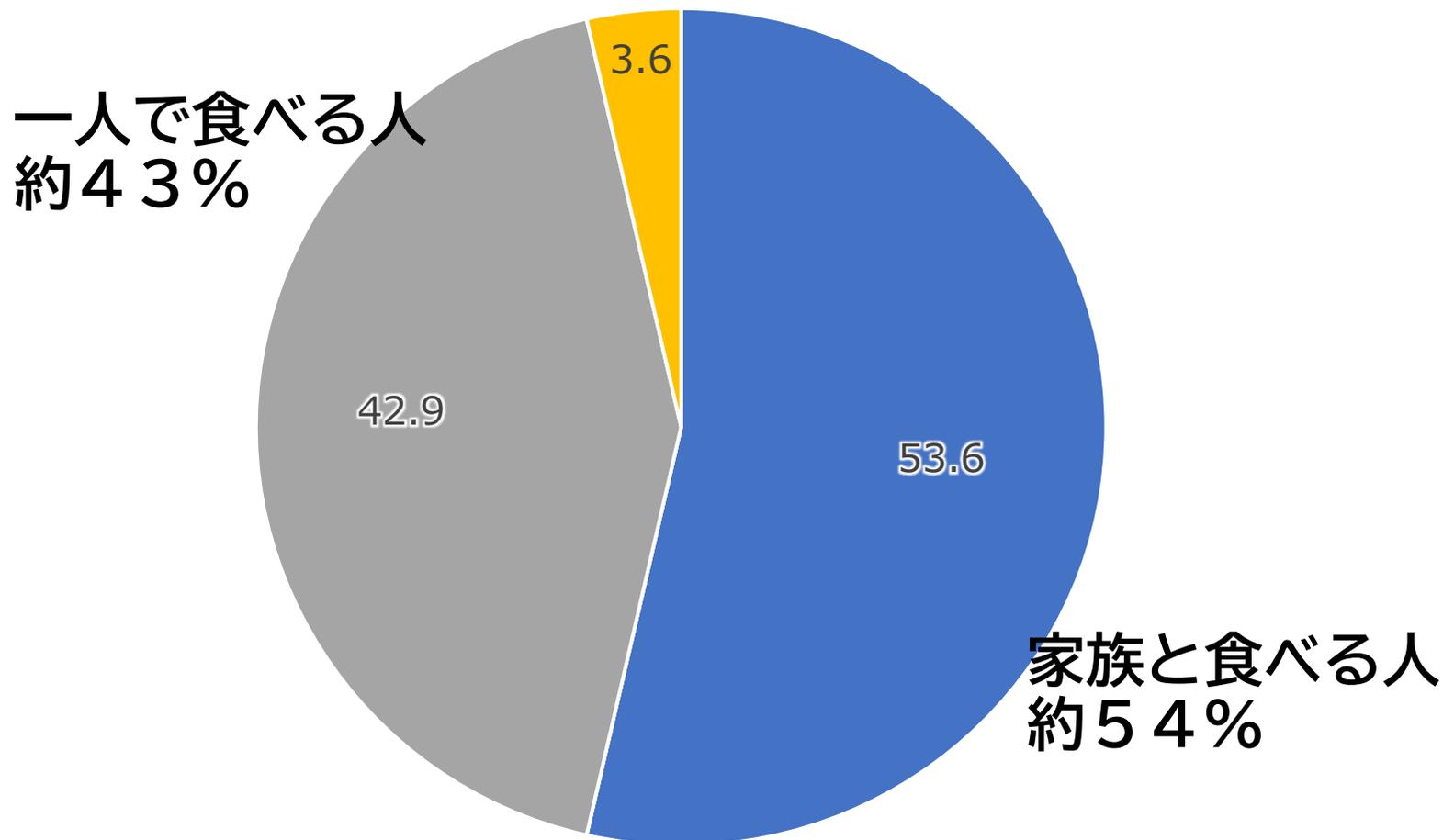
・

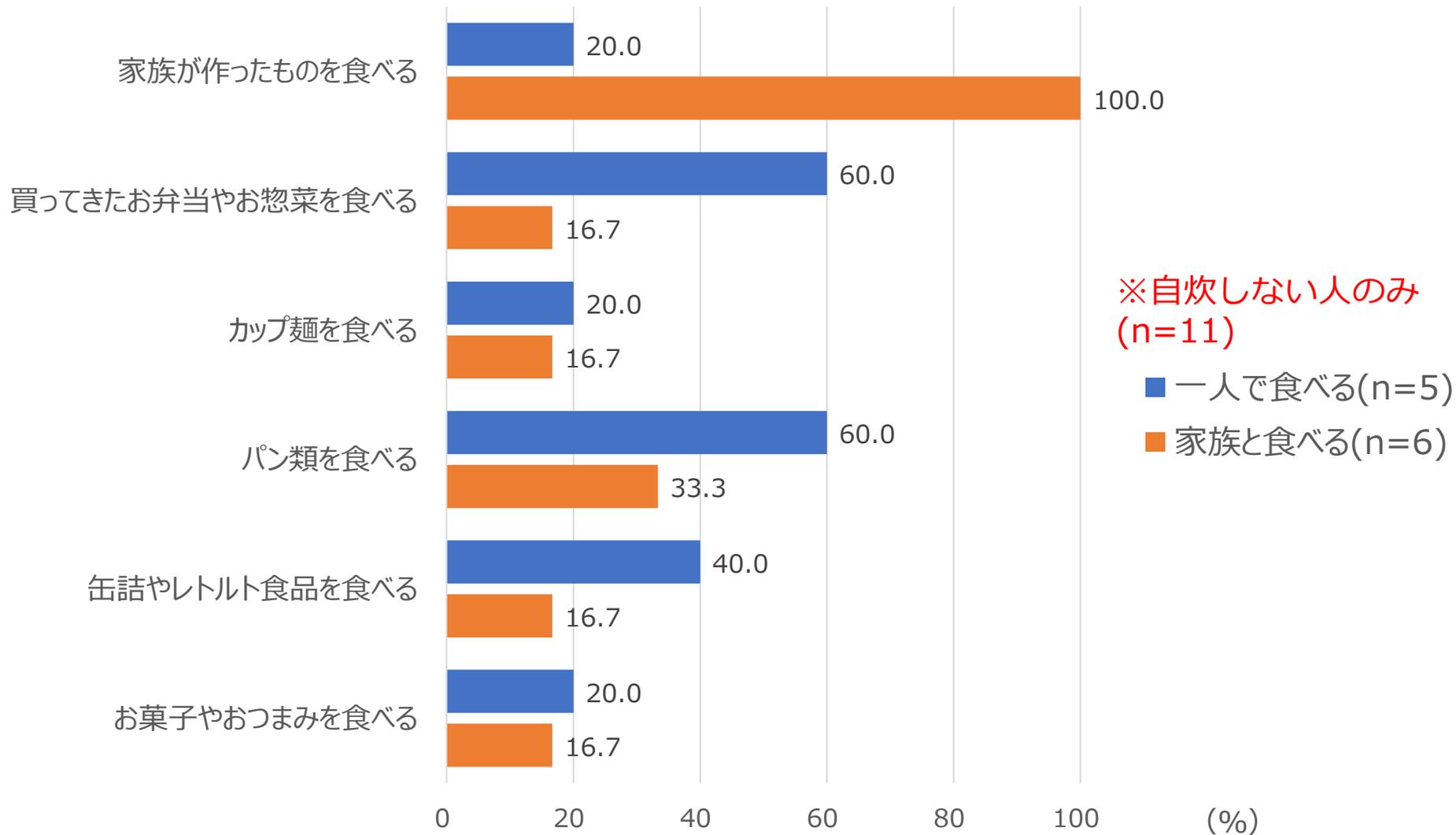
・ ④低栄養が筋力低下を招く恐れがあることをご存知でしたか?

・ ・知っていた ・知らなかった

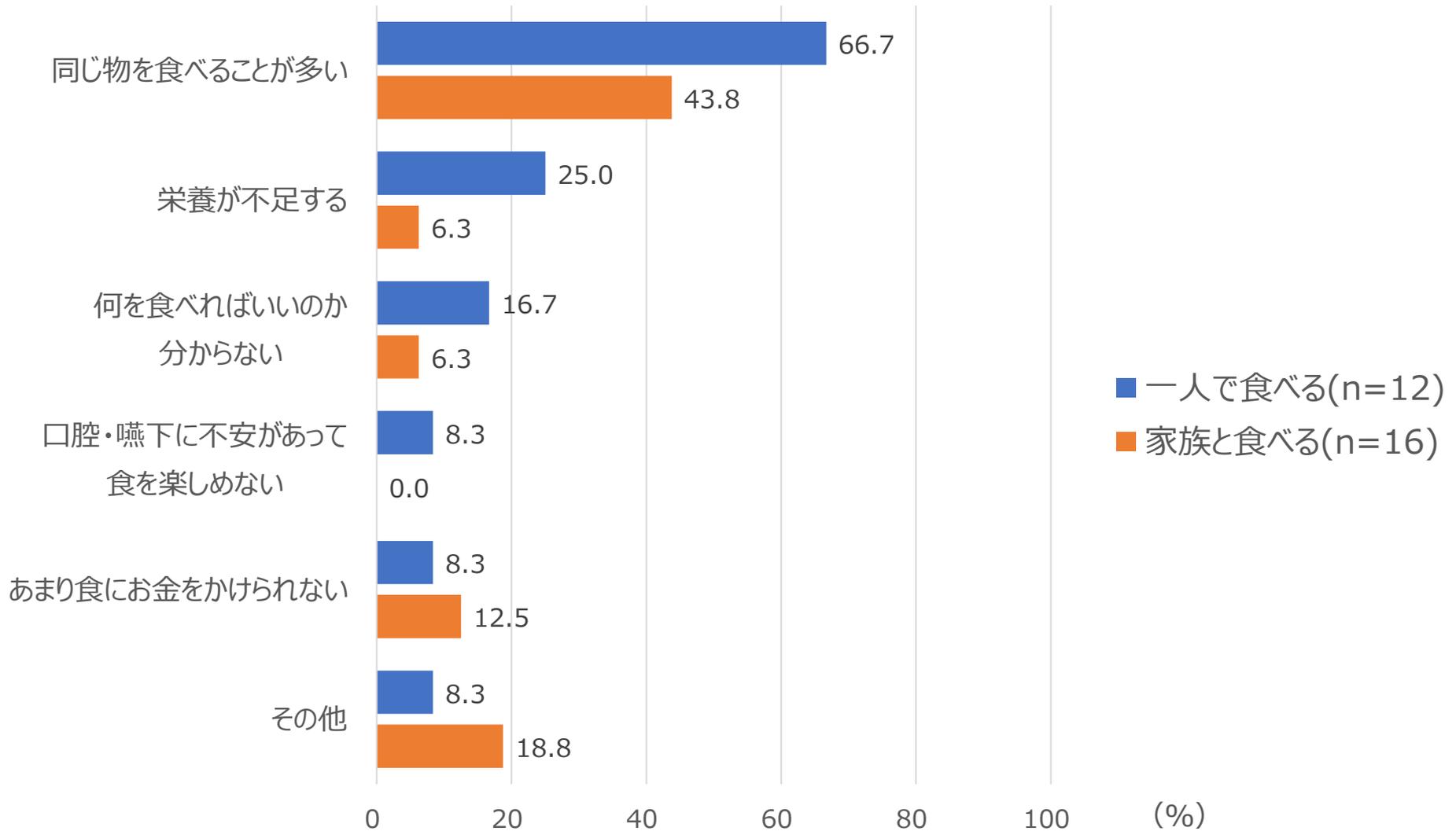
参加者29名のうち
28名が回答

アンケート設問から 普段の食事相手について





一人で食べる人は、「買ってきたお弁当やお惣菜」、「パン類」、「缶詰やレトルト食品」が多い傾向が見られる。

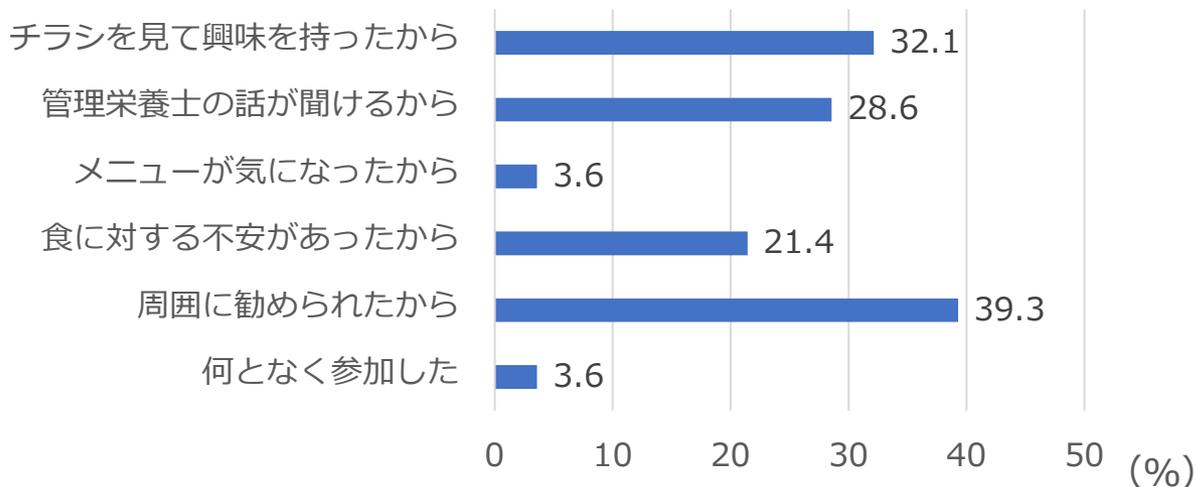


一人で食べる人は、「同じ物を食べることが多い」「栄養が不足する」「何を食べればいいのか分からない」という傾向がある。

■ お住まいの地域

エリア	人数 (人)
十条台2丁目	0
十条仲原1丁目	3
十条仲原2丁目	3
十条仲原3丁目	3
十条仲原4丁目	1
上十条2丁目	5
上十条3丁目	4
上十条4丁目	4
上十条5丁目	5

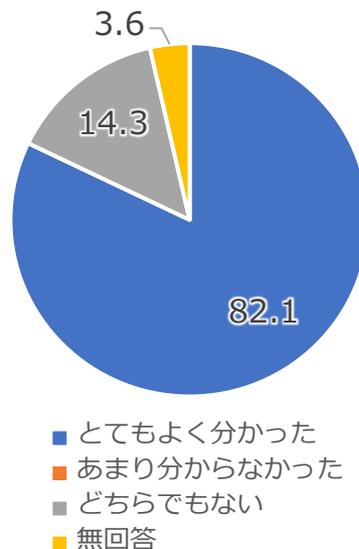
■ 参加理由（複数回答）



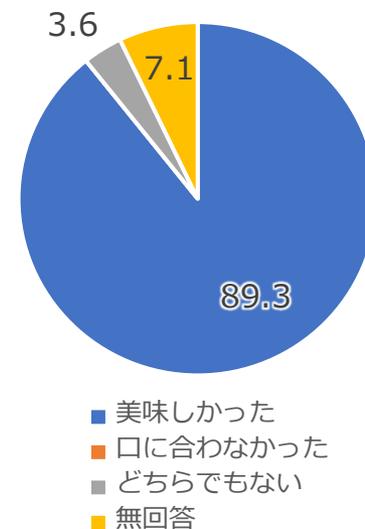
■ 年代

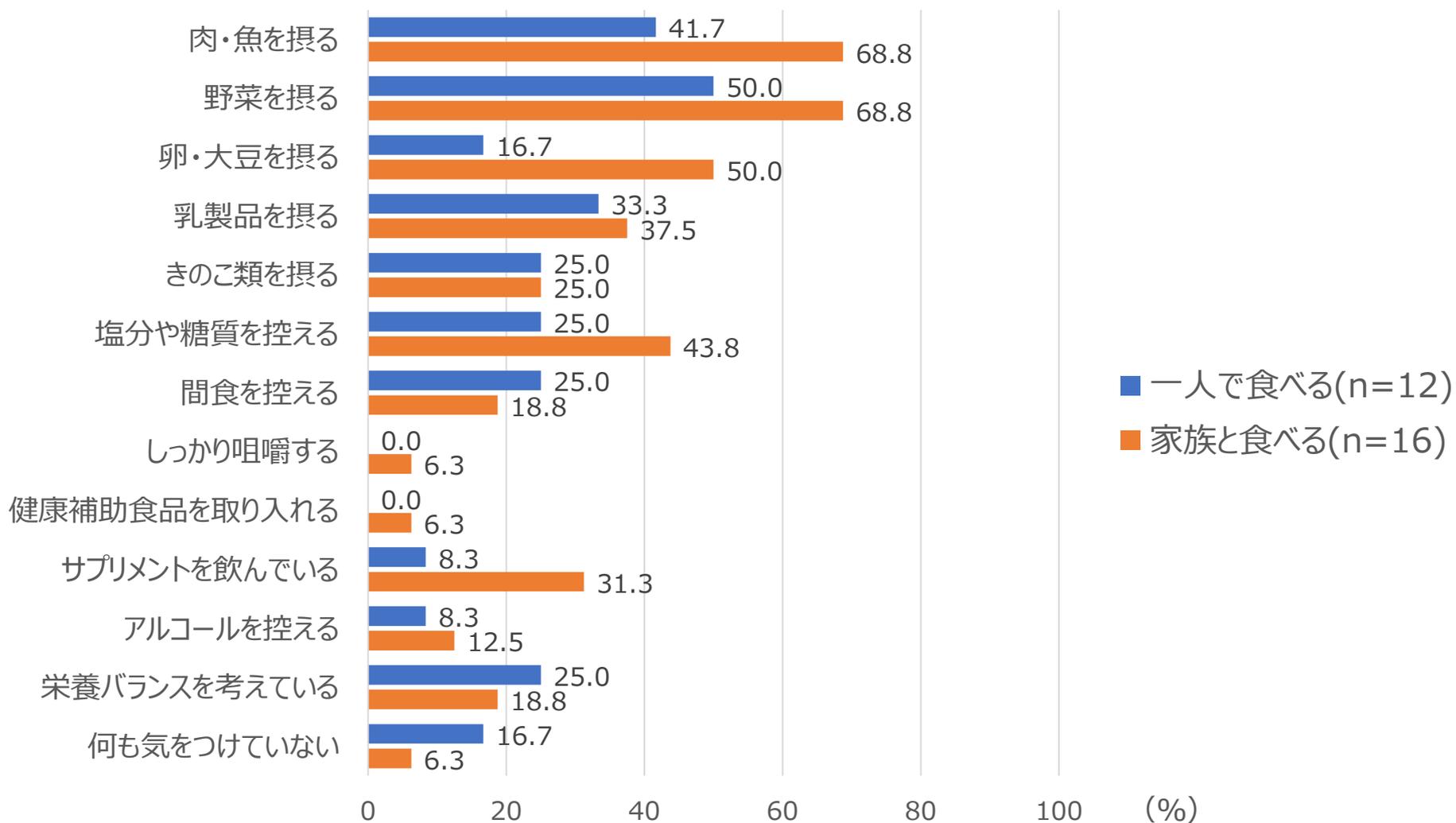
年代	人数 (人)
60-64歳	1
65-69歳	2
70-74歳	5
75-79歳	10
80-84歳	8
85-89歳	2
90歳以上	0

■ 管理栄養士の講話について



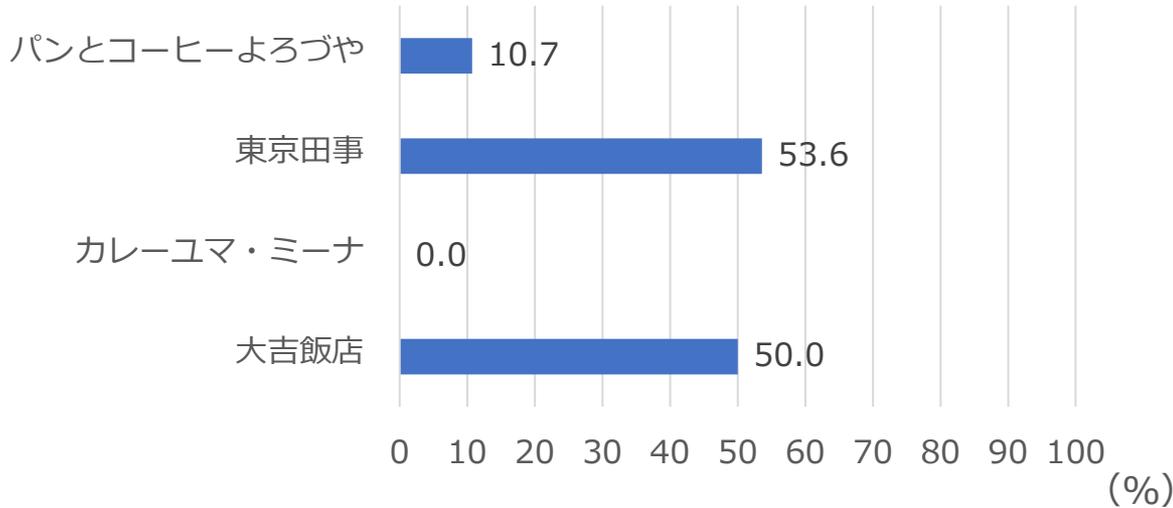
■ 食事の感想について





一人で食べる人は、「肉・魚」、「野菜」、「卵・大豆」をとることへの意識が低い傾向があり、「何も気をつけていない」という回答も一定数みられた。

■ これまで行ったことのある推進店（複数回答）



13 パンとコーヒーよろづや

〒十条仲原1-3-9 ☎03-5948-9046



☎11:00~19:00 ☎月・火・水

14 東京田事

〒上十条2-23-7 ☎03-5993-3100



☎11:30~13:30 / 17:00~20:00 ☎日・祝

15 カレーユマ・ミーナ

〒十条仲原1-10-8 ☎03-3905-3753



☎12:00~15:00 ☎休金

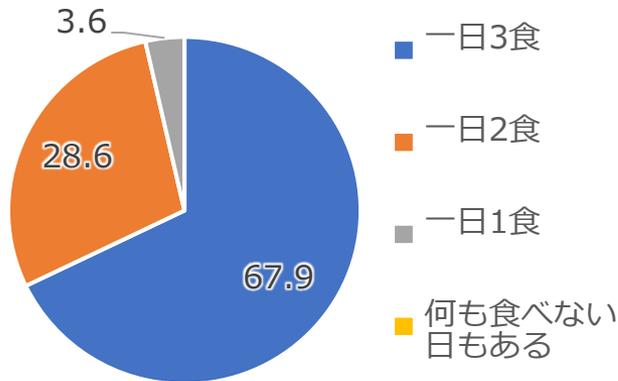
17 大吉飯店

〒上十条2-7-12 ☎03-3909-0463

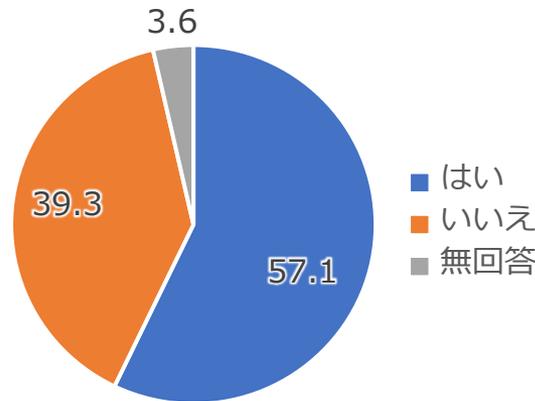


☎11:30~14:30 / 17:00~21:00 ☎休月 (日・祝は20:00LO)

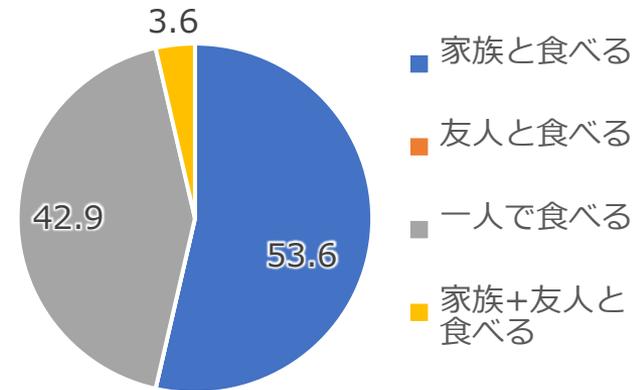
■ 一日の食事回数



■ 自炊の有無



■ 普段の食事相手



取り組みのまとめ：十条地区

Plan

- ・アンケート結果と職員の意見交換による地域アセスメント
- ・目標設定：地域資源と連携した食環境整備～男性の意識変容をめざして～
- ・具体的な段取り・手順の決定、役割分担
- ・健康づくり推進店の調査、食事会プログラムの作成

Do

- ・ダイニング街なか、管理栄養士（雄飛堂薬局）との連携
- ・募集チラシの作成、広報活動
- ・アンケートの作成
- ・食事会の開催

Check

- ・アンケートの実施、集計（量的な評価）
- ・職員による振り返り・反省会（質的な評価）
- ・ダイニング街なかへのヒアリング（質的な評価）

Action

- ・今後に向けた計画の調整と見直し：
健康づくり推進店・ふれあい食事会の関係部署との連携に向けた協議
→多世代に向けたアプローチや職員の負担軽減にもつながる

◆令和5年度フォローアップ事業

実施機関：東京都健康長寿医療センター

- ①令和4年度伴走支援に参加した8圏域のうち、
3圏域でモデル事業の実施
- ②新たに4圏域でPDCAサイクルに沿った取り組みの伴走支援を実施

◆第9期地域包括ケア推進計画策定

各日常生活圏域の取組について、評価・目標設定を行う

ご静聴ありがとうございました

